

муниципальное общеобразовательное учреждение  
"Средняя школа №23"

"Утверждаю"  
директор МОУ СШ № 23  
\_\_\_\_\_ Ануфриева В.Н.  
пр. № 30/2  
от 29.08.2022 г.

### **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Самойлова В.Г., учителя физической культуры,  
первой квалификационной категории,  
по учебному предмету "Физическая культура", 10-11 класс  
среднего общего образования

2022 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Целью физической культуры в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры. Программа составлена таким образом, что ориентирует деятельность учителя на воспитание ценностных ориентаций учащихся, на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическим упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, приобретение опыта общения.

Рабочая программа по физической культуре для 10 - 11 классов разработана в соответствии с Федеральным компонентом государственного образовательного стандарта, на основе Примерной программы МО РФ «Комплексной программы физического воспитания для учащихся 1 - 11 классов 2013 года, авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич», в соответствии с Федеральным перечнем учебников (2018 год).

### ЗАДАЧИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 10 – 11 КЛАССОВ.

Задачи физического воспитания учащихся 10-11 классов направлены на:

1. Содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния, противостояния стрессам;
2. Формирование общественных личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
3. Расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их различных по сложности условиях;
4. Дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;
5. Формирование знаний о закономерности двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;
6. Закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
7. Формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
8. Дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой вариативной** (дифференцированной).

**Базовый компонент** составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных индивидуальных особенностей ученика.

**Вариативная** (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы.

В соответствии с задачами уроков физической культуры, особенностями контингента учащихся, условиями проведения занятий учителем определяются содержание учебного материала, методы и средства обучения и воспитания, способы организации занятий.

Материал вариативной части определяет сам учитель по согласованию администрацией школы. При выборе материала вариативной части предпочтение следует отдавать спортивным и подвижным играм, единоборствам, а также упражнениям, имеющим большое прикладное значение: зимние виды спорта, гимнастика и т.д.

В 10 – 11 классах в соответствии с приказом М.О. Р.Ф. (от 30 августа 2010 г. № 889) на предмет «физическая культура» был введён 3 час в неделю. В связи с возможностями материально-технической базы школы, учётом школьных и национальных традиций количество часов вариативной части содержания программного материала распределяется по разделам программы:

- гимнастика 3 часа;
- лёгкая атлетика 3 часа;
- спортивные игры 14 часов;
- лыжная подготовка 3 часа.

При обучении спортивным играм предпочтение отдаётся баскетболу, волейболу.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.**

### **1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приёмы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.**

Программный материал по данному разделу можно осваивать как на специально отведённых уроках (1 – 2 ч. в четверти), так и в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей. (стр. 102 «Комплексной программы физического воспитания 1- 11 кл.» В.И. Лях, «2013 г.)

#### **Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.**

**1. Социально – культурные основы.** Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизводству здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.

Современное олимпийское и физкультурно – массовое движение, их социальная направленность и формы организации.

Спортивно оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

**2. Психолого - педагогические основы.** Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий

физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно – корригирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корригирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Основные технико – тактические действия и приёмы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, лёгкая атлетика, туристическая подготовка, спортивные игры). Развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

Основы организации и проведения спортивно – массовых соревнований по видам спорта. Самостоятельная подготовка к участию в спортивно – массовых соревнованиях.

**3. Медико – биологические основы.** Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья, поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима (в течении дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия при организации и проведении спортивно – массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры.

Закрепление приёмов самоконтроля и саморегуляции. Повторение приёмов самоконтроля и саморегуляции освоенных ранее.

#### **4. Знания, умения навыки в разделе лёгкая атлетика.**

Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой.

Совершенствование техникой спринтерского бега. Высокий старт от 10 до 60 метров. Низкий старт до 60 метров. Бег на результат от 60 до 100 метров.

Совершенствование техники длительного бега. Бег в равномерном темпе от 10 до 20 минут. Бег на результат 1000, 1200, 1500, 2000, 3000 метров.

Совершенствование техники прыжка в длину. Прыжки в длину способом «согнув ноги» от 7 до 13 шагов разбега.

Совершенствование техники прыжка в высоту. Прыжки в высоту способом «перешагивание» от 3 до 9 шагов разбега.

Совершенствование владения техникой метания малого мяча в цель и на дальность. На дальность и на заданное расстояние. Метание мяча весом 150 гр. с места и с 4 – 5 бросковых шагов. Метание мяча на результат. Метание гранаты с места и с разбега на дальность и в цель.

Развитие физических способностей. Развитие выносливости, скоростных, скоростно – силовых, координационных способностей средствами лёгкой атлетики.

#### **5. Знания, умения навыки в разделе спортивные игры (волейбол, баскетбол).**

В 10 – 11 классах продолжается углубленное изучение одной из спортивных игр, закрепляются и совершенствуются ранее освоенные элементы техники перемещений, остановок, поворотов, владения мячом, защитных действий, усложняется набор технико – тактических действий взаимодействия в нападении и защите. Совершенствование основных

технических приёмов в региональной народной игре лапта. Развитие физических способностей. Развитие выносливости, скоростных, скоростно – силовых, координационных способностей средствами лапты, баскетбола, волейбола.

### **6.Знания, умения навыки в разделе гимнастика.**

В старших классах продолжается более углубленное изучение и совершенствование техники гимнастических упражнений: в висах и упорах, опорных прыжках, акробатике, общеразвивающих и строевых упражнениях.

Закрепляются элементы единоборств. Стойки и передвижения. Захваты и освобождения от захватов. Приёмы борьбы за выгодное положение. Упражнения по овладению приёмами страховки.

Развитие физических способностей. Развитие гибкости, силовых, координационных способностей средствами гимнастики.

### **7.Знания, умения навыки в разделе лыжная подготовка.**

Совершенствуется техника лыжных ходов. Попеременные двухшажный и четырёхшажный ходы. Одновременные бесшажный, двухшажный, трёхшажный, одношажный ходы. Коньковый ход.переходы с попеременных ходов на одновременные. Подъёмы «полуёлочкой», «ёлочкой», «скользящим шагом», «скользящим бегом». Повороты переступанием, махом, упором, «плугом». Торможение «плугом», упором. Преодоление бугров и впадин, котруклона. Прохождение дистанции от 4 до 6 км. Освоение элементов тактики лыжных гонок.

Развитие физических способностей. Развитие выносливости, скоростных, скоростно – силовых, координационных способностей средствами лыжной подготовки.

### **8.Знания, умения навыки в разделе туристическая подготовка.**

Техника безопасности на занятиях туристической подготовкой.Совершенствование техники преодоления маршрута в пешем порядке.. Совершенствование преодоления препятствий, прохождения элементов дистанции 2 класса. Подготовка снаряжения для проведения однодневного туристического похода.

## **Тематическое планирование по физической культуре МОУ СШ№23 для 10 – 11 классов.**

№ п/п	Раздел учебной программы	10 класс	11 класс
1.	Основы знаний.	В процессе уроков	В процессе уроков
2.	Гимнастика	24	24
3.	Лёгкая атлетика	32	32
4.	Спортивные игры	30	30
5.	Лыжная подготовка	16	16
7.	Развитие двигательных способностей	В процессе уроков	В процессе уроков
8.	Итого в течении учебного года	102ч	102 ч

## ОСНОВЫ ЗНАНИЙ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

№ п/п	Тема беседы
1.	Техника безопасности во время занятий физической культурой
2.	Питание и питьевой режим
3.	Физическое совершенствование и формирование ЗОЖ
4.	Средства и методы достижения духовного, нравственного и психологического благополучия
5.	Самоконтроль с применением функциональной пробы, антропометрические измерения. Дневник самоконтроля
6.	Каким должен быть пульсовый режим при выполнении физических упражнений
7.	Особенности проведения закаливающих процедур в осеннее, весеннее, зимнее время
8.	Предстартовое состояние, «второе дыхание»
9.	Приглашение в Олимпийский мир
10	Тестирование двигательной подготовки. При помощи каких тестов определяется развитие силы, выносливости, быстроты
11	Различие объективных и субъективных приемов самоконтроля при выполнении физических упражнений
12	Влияние осанки на функционирование внутренних органов в покое и во время выполнения физических упражнений
13	Влияние физкультуры на репродуктивную функцию человека
14	Что лежит в основе отказа от вредных привычек
15	Как правильно экипировать себя для 2-3-х дневного похода
16	Современные системы физических упражнений
17	Признаки утомления и переутомления? Меры по их предупреждению
18	Порядок составления комплекса утренней гимнастики
19	Какие виды спорта обеспечивают наибольший прирост в силе, скорости, выносливости, гибкости
20	Воздействие физкультминуток на сердечно сосудистую систему
21	Профилактика близорукости, плоскостопия и простудных заболеваний
22	Двигательный режим
23	Основные формы занятий физической культурой
24	Звезды советского и российского спорта
25	Поведение в экстремальных ситуациях
26	Тренировочные нагрузки и контроль за ними по ЧСС

## **УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ УЧАЩИХСЯ, ОКАНЧИВАЮЩИХ СРЕДНЮЮ ШКОЛУ.**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании средней школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

### **ОБЪЯСНЯТЬ:**

1. Роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
2. Роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведение здорового образа жизни.

### **ХАРАКТЕРИЗОВАТЬ:**

1. Индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
2. Особенности функционирования основных органов и структур организма во время физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;
3. Особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
4. Особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
5. Особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
6. Особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

### **СОБЛЮДАТЬ ПРАВИЛА:**

1. Личной гигиены и закаливания организма;
2. Организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
3. Культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
4. Профилактики травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах;
5. Экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

### **ПРОВОДИТЬ:**

1. Самостоятельные самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью,

2. Контроль над индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
3. Приёмы страховки и само страховки во время занятий физическими упражнениями, приёмы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
4. Приёмы массажа и самомассажа;
5. Занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
6. Судейство соревнований по одному из видов спорта.

### **СОСТАВЛЯТЬ:**

1. Индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
2. Планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

### **ОПРЕДЕЛЯТЬ:**

1. Уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
2. Эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
3. Дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

### **ДЕМОНСТРИРОВАТЬ:**

<b>Физические способности</b>	<b>Физические упражнения</b>	<b>Юноши</b>	<b>Девушки</b>
Скоростные	Бег 30 м. Бег 100 м.	5,0с. 14,3с.	5,4с. 17,5с.
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине Подтягивание в висе лёжа на низкой перекладине, раз Прыжок в длину с места, см.	10 раз  -  215 см.	-  14 раз  170 см.
К выносливости	Кроссовый бег на 3 км. Кроссовый бег на 2 км.	13 мин.50с. -	- 10мин.00с.



## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 10 КЛАССА.

п/п №	Дата проведения	Наименование разделов и тем	Примечания
		<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>	
1		Техника безопасности на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Старт и стартовый разгон. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки). Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).	
2		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег с ускорением 60 м. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).	
3		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание гранаты. Развитие выносливости.	
4		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).	
5		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Старт и стартовый разгон. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки). Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).	
6		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Старт и стартовый разгон. Прыжки в длину с разбега.	
7		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег с ускорением 60 м. Бег с ускорением 100 м. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).	
8		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание гранаты. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).	
9		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с разбега. Развитие выносливости.	
10		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег с ускорением 100 м. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).	
11		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты.	
12		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Развитие выносливости. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).	
13		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание гранаты. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).	

14		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание гранаты. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).	
15		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег с ускорением 100 м. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).	
16		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Старт и стартовый разгон. Прыжки в длину с разбега.	
17		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание гранаты. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).	
18		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Развитие выносливости. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).	
		<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ</b>	
19		ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Стойка игрока, перемещения, остановка, повороты. Учебная игра.	
20		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления.	
21		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля и передача мяча в движении. Учебная игра.	
22		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Штрафные броски. Учебная игра.	
23		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски мяча после ведения и 2-х шагов. Учебная игра.	
24		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Эстафеты.	
		<b>ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ</b>	
25		ТБ на уроках по гимнастике. Строевые упражнения. О.Р.У. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	
26		Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	
27		Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	
28		Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Лазание по канату без помощи ног.	
29		Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения	

		на брусках. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	
30		Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусках. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	
31		Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине.	
32		Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на брусках.	
33		Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	
34		Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	
35		Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине.	
36		Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	
37		Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	
38		Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусках. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	
39		Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на бревне.	
40		Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	
41		Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	
42		Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	
43		Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусках. Упражнения на перекладине.	
44		Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. Упражнения на бревне.	
45		Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств	

		(подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	
46		Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	
47		Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на бревне.	
48		Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	
		<b>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА</b>	
49		ТБ на уроках по л/подготовке. Спуски с горы	
50		Попеременный 4-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км.	
51		Повороты на месте и в движении. Переход с попеременного на одновременный ход.	
52		Попеременный 4-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км.	
53		Попеременный 4-х шажный ход. Подъем в гору.	
54		Попеременный 4-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км.	
55		Повороты на месте и в движении. Спуски с горы.	
56		Подъем в гору. Переход с попеременного на одновременный ход.	
57		Переход с попеременного на одновременный ход. Бег по дистанции до 3 км.	
58		Попеременный 4-х шажный ход. Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.	
59		Подъем в гору. Бег по дистанции до 3 км.	
60		Спуски с горы. Бег по дистанции до 3 км.	
61		Попеременный 4-х шажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход.	
62		Подъем в гору. Спуски с горы.	
63		Бег по дистанции до 3 км.	
64		Повороты на месте и в движении. Спуски с горы.	
		<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ</b>	
65		ТБ на уроках по баскетболу. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в различной стойке.	

		Учебная игра.	
66		Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча в движении. Штрафные броски.	
67		Медленный бег, ОРУ в движении. Броски с различных дистанций. 2 шага бросок после ведения. Учебная игра.	
68		Медленный бег, ОРУ в движении. Эстафеты. Учебная игра.	
69		Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в различной стойке. Броски с различных дистанций. 2 шага бросок после ведения.	
70		Медленный бег, ОРУ в движении. Учебная игра.	
71		Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча в движении. Эстафеты.	
72		Медленный бег, ОРУ в движении. Эстафеты.	
73		Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Броски с различных дистанций. Учебная игра.	
74		Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в различной стойке. Учебная игра.	
75		Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча в движении. 2 шага бросок после ведения.	
76		Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Учебная игра.	
77		Медленный бег, ОРУ в движении. Эстафеты.	
78		Медленный бег, ОРУ в движении. Броски с различных дистанций. Учебная игра.	
		<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ</b>	
79		ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Штрафные броски.	
80		Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Передача и ловля мяча с отскоком от пола. 2 шага бросок после ведения.	
81		Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Учебная игра.	
82		Строевые упражнения. О.Р.У. на	

		месте и в движении. Броски со средн. и ближних дистанций. Эстафеты по баскетбольным правилам.	
83		Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Штрафные броски. Учебная игра.	
84		Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. 2 шага бросок после ведения. Учебная игра.	
85		Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Броски со средн. и ближних дистанций. Учебная игра.	
86		Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Штрафные броски. Эстафеты по баскетбольным правилам.	
87		Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Передача и ловля мяча с отскоком от пола. 2 шага бросок после ведения.	
88		Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Эстафеты по баскетбольным правилам. Учебная игра.	
		<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>	
89		ТБ на уроках л/атлетики.  Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Бег 100 м	
90		Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты.	
91		Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Бег до 2000 м. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).	
92		Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).	
93		Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Бег 100 м	
94		Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты.	
95		Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Бег до 2000 м. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).	
96		Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Метание гранаты. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).	
97		Строевые упражнения. О.Р.У. на	

		месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Бег 100 м	
98		Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).	
99		Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Бег до 2000 м. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).	
100		Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Бег 100 м. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).	
101		Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).	
102		Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Метание гранаты. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).	

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 11 КЛАССА.

п/п №	Дата проведения	Наименование разделов и тем	Примечания
		<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>	
1		Техника безопасности на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Старт и стартовый разгон. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки). Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).	
2		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с разбега. Развитие выносливости.	
3		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег с ускорением 60 м. Бег с ускорением 100 м. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).	
4		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег с ускорением 100 м. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).	
5		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с разбега. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).	
6		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание гранаты. Развитие выносливости.	
7		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Старт и стартовый разгон. Бег с ускорением 60 м. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).	
8		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Развитие выносливости. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).	
9		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег с ускорением 100 м. Метание гранаты.	
10		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Старт и стартовый разгон. Метание гранаты.	
11		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с разбега. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).	
12		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание гранаты. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).	
13		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание гранаты. Развитие выносливости.	
14		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег с ускорением 100 м. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).	
15		Строевые упражнения. Медленный бег.	



		О.Р.У. Развитие выносливости. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).	
16		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).	
17		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с разбега. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).	
18		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание гранаты. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).	
		<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ</b>	
19		ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Стойка игрока, перемещения, остановка, повороты. Учебная игра.	
20		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Броски мяча с различных точек.	
21		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Штрафные броски. Учебная игра.	
22		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля и передача мяча в движении. Эстафеты.	
23		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля и передача мяча в движении. Броски мяча после ведения и 2-х шагов.	
24		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Штрафные броски. Эстафеты.	
		<b>ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ</b>	
25		ТБ на уроках по гимнастике. Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (упражнения на гибкость).	
26		Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки с места, челночный бег 4x10 м).	
27		Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	
28		Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на разновысоких брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	
29		Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки с места,	

		челночный бег 4x10 м).	
30		Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на разновысоких брусьях. ОФП (упражнения на гибкость).	
31		Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. Упражнения на перекладине.	
32		Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	
33		Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (упражнения на гибкость).	
34		Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине.	
35		Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на разновысоких брусьях. Упражнения на перекладине.	
36		Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на разновысоких брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	
37		Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки с места, челночный бег 4x10 м).	
38		Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на разновысоких брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	
39		Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. ОФП (прыжки с места, челночный бег 4x10 м).	
40		Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на разновысоких брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (упражнения на гибкость).	
41		Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на бревне. Упражнения на разновысоких брусьях.	
42		Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	
43		Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на бревне. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	
44		Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на перекладине.	
45		Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	

		ОФП (упражнения на гибкость).	
46		Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на разновысоких брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	
47		Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на разновысоких брусьях. Упр-ния на перекладине.	
48		Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на разновысоких брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	
		<b>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА</b>	
49		ТБ на уроках по л/подготовке. Бег по дистанции до 3 км.	
50		Попеременный 4-х шажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход.	
51		Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.	
52		Повороты на месте и в движении. Подъем в гору.	
53		Спуски с горы. Бег по дистанции до 3 км.	
54		Попеременный 4-х шажный ход. Подъем в гору.	
55		Переход с попеременного на одновременный ход. Бег по дистанции до 3 км.	
56		Подъем в гору. Спуски с горы.	
57		Попеременный 4-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км.	
58		Повороты на месте и в движении. Подъем в гору.	
59		Спуски с горы. Бег по дистанции до 3 км.	
60		Попеременный 4-х шажный ход. Повороты на месте и в движении.	
61		Подъем в гору. Бег по дистанции до 3 км.	
62		Спуски с горы. Переход с попеременного на одновременный ход.	
63		Бег по дистанции до 3 км.	
64		Попеременный 4-х шажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход.	
		<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ</b>	
65		ТБ на уроках по баскетболу. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в различной стойке. Эстафеты.	
66		Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча в движении.	

		Штрафные броски.	
67		Медленный бег, ОРУ в движении. 2 шага бросок после ведения. Учебная игра.	
68		Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча в движении. Эстафеты.	
69		Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в различной стойке. Броски с различных дистанций.	
70		Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Учебная игра.	
71		Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча в движении. 2 шага бросок после ведения.	
72		Медленный бег, ОРУ в движении. Броски с различных дистанций. Учебная игра.	
73		Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в различной стойке. 2 шага бросок после ведения.	
74		Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Учебная игра.	
75		Медленный бег, ОРУ в движении. Броски с различных дистанций. Эстафеты.	
76		Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Учебная игра.	
77		Медленный бег, ОРУ в движении. 2 шага бросок после ведения. Эстафеты.	
78		Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в различной стойке. Учебная игра.	
		<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ</b>	
79		ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Учебная игра. Передача и ловля мяча с отскоком от пола.	
80		Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Штрафные броски. Учебная игра.	
81		Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Эстафеты.	
82		Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Эстафеты. Учебная игра.	
83		Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Броски со средних и ближних дистанций. Учебная игра.	
84		Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. 2 шага бросок после ведения. Уч. игра	
85		Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Ведение мяча с	

		изменением направления. Передача и ловля мяча с отскоком от пола.	
86		Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Эстафеты. Учебная игра.	
87		Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Штрафные броски. Броски со средних и ближних дистанций.	
88		Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. 2 шага бросок после ведения. Уч. игра	
		<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>	
89		ТБ на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Бег 100 м.	
90		Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты.	
91		Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Бег до 2000 м. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).	
92		Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).	
93		Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Бег 100 м	
94		Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты.	
95		Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Бег до 2000 м. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).	
96		Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Метание гранаты. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).	
97		Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Бег 100 м	
98		Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).	
99		Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Бег до 2000 м. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).	
100		Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Бег 100 м. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).	
101		Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).	

102		Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Метание гранаты. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).	
-----	--	--	--

## Фонд оценочных средств

### по физической культуре 10- 11 классы

Контрольные упражнения взяты из программного материала

« Комплексной программы по физическому воспитанию 1- 11 классы» В. И. Лях, А.А. Зданевич, «Просвещение» 2013 год, учебников «Физическая культура»- 10 - 11 кл., В. И. Лях, А.А. Зданевич, «Просвещение» 2017 год.

#### Нормативы по физкультуре за 10 класс

Упражнения, 10 класс, примерные нормативы	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м, с	4,7	5,2	5,7	5,4	5,8	6,2
Бег 100 м, с	14,4	14,8	15,5	16,5	17,2	18,2
Бег 2 км, мин				10,20	11,15	12,10
Бег 3 км метров, мин	12,40	13,30	14,30			
Бег на лыжах 1 км, мин	4,40	5,00	5,30	6,00	6,30	7,10
Бег на лыжах 2 км, мин	10,30	10,50	11,20	12,15	13,00	13,40
Бег на лыжах 3 км, мин	14,40	15,10	16,00	18,30	19,30	21,00
Бег на лыжах 5 км, мин	26,00	27,00	29,00	<b>без учета времени</b>		
Прыжки в длину с места, см	220	210	190	185	170	160
Подтягивание на перекладине	12	10	7			
Подъем переворотом в упор на высокой перекладине	3	2	1			
Отжимания в упоре лежа	32	27	22	20	15	10
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, раз	10	7	4			
Наклон вперед из положения сидя	14	12	7	22	18	13
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (прес), раз	52	47	42	40	35	30

#### Нормативы по физкультуре за 11 класс

Упражнения, 11 класс, примерные нормативы	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м, с	4,4	4,7	5,1	5,0	5,3	5,7
Бег 100 м, с	13,8	14,2	15,0	16,2	17,0	18,0
Бег 2 км, мин				10,00	11,10	12,20
Бег 3 км метров, мин	12,20	13,00	14,00			
Бег на лыжах 1 км, мин	4,30	4,50	5,20	5,45	6,15	7,00
Бег на лыжах 2 км, мин	10,20	10,40	11,10	12,00	12,45	13,30
Бег на лыжах 3 км, мин	14,30	15,00	15,50	18,00	19,00	20,00
Бег на лыжах 5 км, мин	25,00	26,00	28,00	<b>без учета времени</b>		
Бег на лыжах 10 км, мин	<b>без учета времени</b>					
Прыжки в длину с места, см	230	220	200	185	170	155
Подтягивание на перекладине	14	11	8			
Подъем переворотом в упор на высокой перекладине	4	3	2			

Отжимания в упоре лежа	32	27	22	20	15	10
Наклон вперед из положения сидя, см	15	13	8	24	20	13
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, раз	12	10	7			
Наклон вперед из положения сидя	14	12	7	22	18	13
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (прес), раз	55	49	45	42	36	30
Прыжки на скакалке, за 30 секунд	70	65	55	80	75	65
Прыжки на скакалке, за 60 секунд	130	125	120	133	110	70

### **Методическое обеспечение.**

Теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов, с использованием новейших методик. Обязательным условием является воспитание у учащихся умений и навыков самостоятельно принимать решения при организации и выполнении технических двигательных действий и тактических действий в процессе соревновательной деятельности, а также практическое участие обучающихся в подготовке и проведении соревнований по лёгкой атлетике, спортивным играм, гимнастике, лыжной подготовке, туристической подготовке во внеурочное время.

Практические занятия проводятся в спортивном зале и на открытой спортивной площадке.

### **Формы проведения занятий.**

Занятия реализуются в следующих формах:

Теоретические и практические занятия проводятся в комплексе.

Пассивные: лекция, беседа, рассказ.

Активные: уроки в спортивном зале и на открытой площадке.

### **Дидактические материалы.**

1. Контрольные и тестовые задания по разделам программы.
2. Методическая литература.
3. Карточки - задания, планшеты, схемы по обучению спортивным играм.
4. Информационные стенды.
5. Видеофильмы.
6. Презентации.
8. «Техника двигательных действий»- рисунки и таблицы.
9. Альбомы с фотографиями.
10. Персональный компьютер.



## Перечень учебного оборудования и спортивного инвентаря для проведения уроков физической культуры.

1. Площадка для волейбола 9 x 18 м.
2. Площадка для мини – баскетбола 9,20 x 18,20 м.
3. Баскетбольный щит с корзиной 2 шт.
4. Сетка волейбольная 1 шт.
5. Стойки волейбольные 2 шт.
6. Стойки для прыжков в высоту 2 шт.
7. Стенка гимнастическая 2 шт.
8. Стенка гимнастическая 1 шт. (самодельная).
9. Перекладина навесная 1 шт. (самодельная).
10. Перекладина гимнастическая натяжная 1шт.
11. Брусья гимнастические 1 шт. (самодельные).
12. Мат гимнастический 7 шт.
13. «Конь» гимнастический 1 шт.
14. «Козёл» гимнастический 1 шт.
15. Мостик подкидной гимнастический 2 шт.
16. Мяч волейбольный 5 шт.
17. Мяч баскетбольный 5 шт.
18. Мяч для метания 150 г. 6 шт.
19. Мяч для большого тенниса 8 шт.
20. Мяч для метания малый набивной 7 шт. (самодельные)
21. Мяч набивной 2 кг. – 6 шт., 1 кг. – 6 шт.
22. Эстафетная палочка 3 шт. (самодельные).
23. Скакалка гимнастическая 8 шт.
24. Граната для метания 3 шт.
25. Наборы шашек и шахмат 7 шт. (часть самодельные).
26. Флажки 5 шт. (самодельные).
27. Нестандартное оборудование – фишки, пл. бутылки и т.д.
28. Гимнастический обруч 8 шт.
29. Гимнастическая палка 6 шт.
30. Секундомер электронный 1шт.
31. Гимнастический канат для лазания 1 шт.
32. Канат для перетягивания 1 шт.
33. Гимнастические коврики 7 шт.
34. Кубики для челночного бега 6 шт.
35. Свисток 2 шт.
36. Лыжи 15 пар.
37. Лыжные палки 15 пар.
38. Лыжные ботинки 15 пар.
39. Самодельный инвентарь для проведения военно – спортивной игры «Зарница».
40. Индивидуальная страховочная система 2 шт.
41. Карабин туристический 10 шт.
42. Устройство для подъёма «жумар» 1 шт.
43. Устройство для спуска «восьмёрка» 1 шт.
44. Верёвка туристическая 1 шт.
45. Штанга 1 шт.
46. Гантели 3 шт.

## Литература.

1. Болдырев Д.М., . Фурманов А.Г., Волейбол. – М., «ФИС», 1983.
2. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. – М., 1982 (ГНП)/
3. Голомедова С.Е. Нестандартные уроки физической культуры. «АСТ» 2004 г.
4. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. – М., 1988.
5. Железняк Ю.Д, Ю.М. Портнов. Спортивные игры - М., 2000.
6. Зданевич А.А., Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания 1- 11кл. «Просвещение» - М. 2013 г.
7. Зданевич А.А., Лях В.И. «Физическая культура» учебник для общеобразовательных учреждений 10 - 11кл. М. «Просвещение» 2015 г.
8. Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М. 1998.
9. Кузнецов В.С. Методика обучения основным видам движений на уроках. «Владос» 2002 г.
10. Кузнецов В.С. «Физическая культура» планирование и организация занятий. «Дрофа» 2003 г.
11. Лях В.И. Развёрнутое тематическое планирование по комплексной программе «Физическая культура 1 – 11 классы». Издательство «Учитель».2010 год.
12. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев. 1999г.
13. Набатникова М.Я. Основы управления подготовки юных спортсменов. – М., 1998г.
14. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. - М., 1998г.
15. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев, 1997.
16. Система подготовки спортивного резерва. - М., 1999.
17. Суслов Ф.П., Сыч В.Л., Шустин Б.Н. Современная система спортивной подготовки. - М., 1995г.
18. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. - М., 1987.